

milano
cambia
aria

100 consejos para vivir en la ciudad

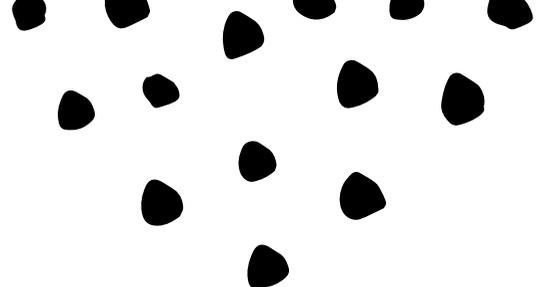


Comune di
Milano

milano
cambia
aria

**100 consejos para
vivir en la ciudad**

Índice



005 Prefacio

006 Introducción

008 **En casa**

009 En la vida cotidiana

013 En invierno

014 En verano

016 En la cocina

018 En general, en casa y en el jardín, cuando
hagas el mantenimiento

029 **En la escuela y en el trabajo**

030 En la oficina y en la escuela

032 En la tienda

033 También... en la vida digital

035 **Cuand compres**

038 **En los desplazamientos**

039 En bicicleta

041 En el transporte público

041 Compartido y de alquiler

042 Además... cuando conduzcas

044 **De vacaciones, con los amigos y en el tiempo libre**

048 **No importa dónde estés, no hay deferencia**

053 Agradecimientos

054 Bibliografía y webgrafía

Préfaio

Son muchas las cuestiones en las que se fundamenta nuestro compromiso con la ciudad de Milán: desde la conservación y mejora de las zonas verdes urbanas hasta las conexiones ecológicas, sin olvidar la lucha contra la sobreexplotación del suelo y la contaminación y la participación de todos los ciudadanos en proyectos cívicos y sociales.

Por encima de todo, siempre hemos apoyado la promoción de una mejor relación entre las Personas y el Medio Ambiente, basada en el conocimiento del impacto que nuestras acciones tienen en el mundo. La educación ambiental, herramienta indispensable para poner en valor esta relación, se convierte en necesaria como medio para hacer de todos nosotros consumidores y ciudadanos más atentos, con capacidad para tomar decisiones cada vez más conscientes.

Este es el propósito del pequeño vademécum que estás a punto de leer: una recopilación de buenas prácticas, consejos y trucos para mejorar nuestro comportamiento cotidiano. Hablamos de introducir cambios que repercutan en todos los niveles de la sostenibilidad, ya que las dimensiones medioambiental, social y económica están estrechamente interrelacionadas. Todos sabemos ya que nuestro estilo de vida tiene un gran impacto en los recursos tecnológicos, humanos y financieros a disposición de cada individuo y de la comunidad.

El objetivo de esta guía es, por lo tanto, sensibilizar, motivar y responsabilizar a la ciudad de Milán para que todo el mundo adopte un comportamiento correcto a través de prácticas relacionadas con la sostenibilidad, con 100 consejos que podrás poner en práctica inmediatamente.

Creemos que Milán puede y debe convertirse en una ciudad más sostenible y habitable, una ciudad que pueda hacer frente a la emergencia climática que estamos viviendo con valor, compromiso y determinación.

Todos somos conscientes de que el tiempo se acaba y de que ha llegado realmente el momento de cambiar, empezando por nuestros pequeños gestos cotidianos. Milán está cambiando.

Milano Cambia Aria.

Introducción

Milán, 2050.

Imaginemos por un momento que un túnel del tiempo nos lleva directamente hasta 2050 para encontrarnos un mundo que a principios de este siglo parecía solo una utopía. Un mundo donde las comunidades humanas viven en armonía con su entorno, donde la tecnología no está reñida con la calidad de vida, el aire es puro y no se escuchan molestos ruidos de fondo. Pero: ¿cómo hemos conseguido esto? ¿Cómo hemos evitado el desastre socioambiental que parecía inminente a principios de la década de 2000? ¿Cómo hemos avanzado hacia un mundo mejor?

El primer paso ha sido imaginar. Imaginar que el mundo en el que vivíamos no era el único posible. Lo hemos cuestionado y de esta forma hemos iniciado un proceso colectivo de transformación que nos ha permitido construir un mundo más justo. Pero, ¿qué ha pasado para que necesitemos soñar y planificar un mundo diferente, basado en vínculos sociales y productivos distintos?

Simplemente el hecho de que la humanidad, durante siglos, había vivido al margen de su entorno, actuando como una masa de individuos desconectados de su entorno, de la Vida.

Durante mucho tiempo este modelo, aunque equivocado, había sido sostenible desde el punto de vista medioambiental, pero durante el siglo XX el sistema había llegado a extremos de consumo excesivo y despilfarro, hasta el punto del colapso.

De hecho, durante mucho tiempo hemos disfrutado de estilos de vida incompatibles con el equilibrio ecológico, creyendo que los recursos y los beneficios podían ser infinitos. Pero ya en los años setenta del siglo XX, se empezó a hablar del Día del Sobregiro de la Tierra, que marca cada año la fecha en la que el consumo humano de los recursos naturales supera lo que la Tierra es capaz de regenerar en ese mismo año, contrayendo a partir de entonces una especie de deuda con las generaciones futuras.

Para hacernos una idea, el Día del Sobregiro de la Tierra en 2020 cayó el 29 de julio. Piensa que ya entonces, para estar al menos en equilibrio con la biocapacidad de la Tierra, ese día tendría que haber caído cinco meses más tarde, ¡el 31 de diciembre!

Poco a poco, la humanidad empezó a ser testigo de los terribles efectos del sistema contaminante actual, tanto en términos de consumo como de desigualdades sociales, económicas y medioambientales. Un sistema paradójico, que cada año generaba un impacto ecológico cinco veces mayor de lo que la Tierra puede regenerar y, por lo tanto, tolerar.

A ese ritmo, para mantener el consumo de la población más acomodada, se

contrajo una deuda equivalente a los recursos de varios planetas como la Tierra al año...

Pronto empezaron a ser evidentes efectos como fenómenos meteorológicos extremos que causaban estragos en lugares habitados por poblaciones vulnerables; conflictos por el acceso y el control de recursos naturales cruciales para la producción; la presencia de microplásticos en las aguas de nuestros mares, que amenazaban incluso con superar a la población de peces o la pérdida de biodiversidad que se aceleraba a un ritmo impresionante.

Estos efectos mostraron finalmente los límites del sistema hasta entonces existente y sacudieron las conciencias de los ciudadanos y de los líderes del siglo XXI.

Y este hecho representó una nota positiva, porque de la crisis más profunda surgió un cambio generalizado y duradero.

De hecho, la toma de conciencia de la tragedia medioambiental causada por ese modelo de vida provocó que la gente alzara la voz para tener más poder de decisión sobre la crisis climática y medioambiental, lo que nos permitió volver a imaginar un planeta diferente y mejor.

Y aquí está el cambio que hizo posible tener el Milán de hoy, en 2050: los milaneses y las milanesas se habían dado cuenta de que podían cambiar su ciudad, su estilo de vida y su impacto medioambiental. El futuro imaginable –la nueva ciudad en 2050– ha sido posible y se ha hecho visible: el de una ciudad más saludable, inclusiva y comprometida, en la que los seres humanos pudieran vivir en mayor equilibrio con los recursos disponibles y con el ritmo de vida.

De esta forma, guiados por la convicción de que era necesario y todavía posible un futuro más equilibrado, saludable y pacífico, las personas, las organizaciones y las instituciones trabajaron juntas para construirlo: cambiando la lógica de fondo con la que enfocar la Vida, introdujeron cambios en los patrones de producción y de consumo, informándose sobre las mejores opciones en las que basar sus decisiones políticas y estilos de vida ya por fin sostenibles.

Pero volvamos a 2023, a nosotros imaginando ese futuro posible. Los grandes cambios exigen pequeños gestos y nuestro compromiso, pero tampoco podemos subestimar los pequeños gestos cotidianos. Este es el propósito del Vademécum que estás leyendo: darte algunas pistas sobre algunos cambios de hábitos que nos guiarán hacia un nuevo modelo de vida.

Estos son los primeros pasos necesarios para esta buena causa; los que nos ayudarán a llegar a un 2050 mejor para todos y para todas, para salir de lo que ahora es la verdadera utopía, que es posible seguir comportándose de una manera ecológicamente insensata y destructiva.

Puede que descubras cosas que antes no sabías o que te des cuenta de que acciones que normalmente se consideran difíciles o imposibles son, en cambio, bastante sencillas y están al alcance de todo el mundo.

De esta forma podrás compartir la motivación para probar nuevas acciones más acordes con un futuro sostenible también con tu familia y amigos, porque los beneficios serán para todos.

EN CASA

Cambiando algunos de nuestros hábitos cotidianos más sencillos, podemos contribuir entre todos a ahorrar energía y recortar el gasto de nuestra factura. En el gasto energético de los hogares, la calefacción suele representar el mayor gasto.

Sin embargo, la factura de la luz también está aumentado considerablemente ya que, en comparación con hace unos años, utilizamos muchos más aparatos que antes, sobre todo electrónicos y para el ocio, como los ordenadores, la televisión, el teléfono o las consolas de videojuegos. Con un poco de cuidado podríamos ahorrar hasta 250 euros al año y reducir las emisiones de CO₂ en al menos 300 kg anuales.

Dans la vie de tous les jours

- #1 Apaga la luz cuando salgas de una habitación y no haya nadie.
- #2 Desenchufa los transformadores y los cargadores cuando no los utilices, consumen energía aunque el ordenador y el teléfono no estén enchufados. Todavía mejor si enchufas los aparatos a una regleta con interruptor, así será más fácil y rápido apagarlos todos. Si desactivas la función stand-by de los aparatos electrónicos puedes llegar a ahorrar unos 70 euros y 170 kg de CO₂ al año.

Más datos del CO₂

Se estima que, de media, el secuestro anual de CO₂ de un árbol de la ciudad es de 32 kg de CO₂ al año.

Este es el valor medio de todos los árboles públicos censados en Milán.

Sin embargo, tenemos que saber que un árbol grande y sano puede absorber mucho más CO₂ al año: por ejemplo, se estima que un roble rojo de 90 años del parque Trotter secuestra 262 kg de CO₂ al año.

- #3 Dúchate en vez de darte un baño. Una bañera contiene entre 100 y 160 litros de agua; con una ducha de 4 minutos puedes ahorrar hasta 100 litros de agua. Además, cuando te duches o te cepilles los dientes, no dejes correr el agua innecesariamente. El agua es un bien precioso, no la malgastes.

#4 No enjuagues los platos antes de meterlos en el lavavajillas. Llena el fregadero de agua y déjalos en remojo. Si es posible, utiliza el agua de cocción de la pasta ya que tiene un alto poder desengrasante.

#5 Si vas a organizar una fiesta, utiliza platos de cerámica. Si no hay suficientes para todos, utiliza una vajilla compostable (platos, cubiertos y vasos), la puedes tirar directamente en el contenedor de residuos orgánicos.

#6 Compra, vende, intercambia y dona objetos en mercadillos de segunda mano o a través de las redes sociales, para alargar la vida útil de los objetos que ya no necesitas pero que aún están en buen estado y podrían ser de utilidad para otras personas.



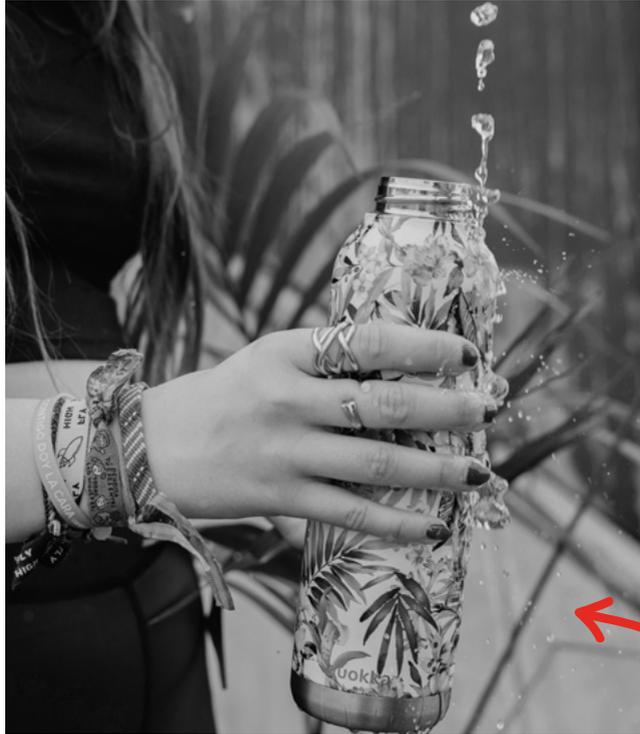
À Milan, il existe plusieurs endroits où nous pouvons oser donner une seconde vie à nos objets jetés ou même organiser un marché aux puces devant notre maison (ici vous trouverez toutes les informations www.comune.milano.it/servizi/mercatini-delle-pulci)

#7 Plantéate si se puede reparar un objeto que crees que está roto, o deja volar tu imaginación y piensa en una forma creativa de reutilizarlo.



- #8** Sustituye los equipos electrónicos solo cuando sea imprescindible y por aparatos reacondicionados. Esto te permitirá reducir tu huella ecológica*.

***Huella ecológica:** indicador clave utilizado para comparar el consumo humano de recursos naturales con la capacidad de la Tierra para regenerarlos.



- #9** Llena la botella, preferiblemente de vidrio, en casa con agua del grifo y, cuando estés fuera de casa, busca el «quiosco de agua» más cercano para llenarla. No olvides llevar contigo tu mapa regional o nacional de los servicios. En la página www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua encontrarás todos los «quioscos de agua».

En invierno

- #10** Ajusta el termostato a un máximo de 19 °C. Por cada grado menos, puedes ahorrar alrededor de un 7 % en el gasto de combustible. Además, puedes programar el termostato para que la temperatura de casa baje automáticamente mientras estás trabajando o durmiendo, lo que ayudará todavía más a reducir el consumo de energía y a ahorrar dinero. El uso de válvulas termostáticas puede ser muy útil.
- #11** Si tienes frío cuando te sientas delante del ordenador para trabajar o estudiar puedes, en lugar de subir la temperatura a más de 19 °C, ponerte otro jersey encima. Sin embargo, acuérdate de comprobar el termostato para que la temperatura no baje de 17 °C, ya que permanecer en una habitación demasiado fría y húmeda puede ser perjudicial para la salud.
- #12** Ajusta la temperatura del termo eléctrico a un máximo de 50 °C y no lo dejes siempre encendido. Enciéndelo 2 horas antes de utilizar el agua caliente.



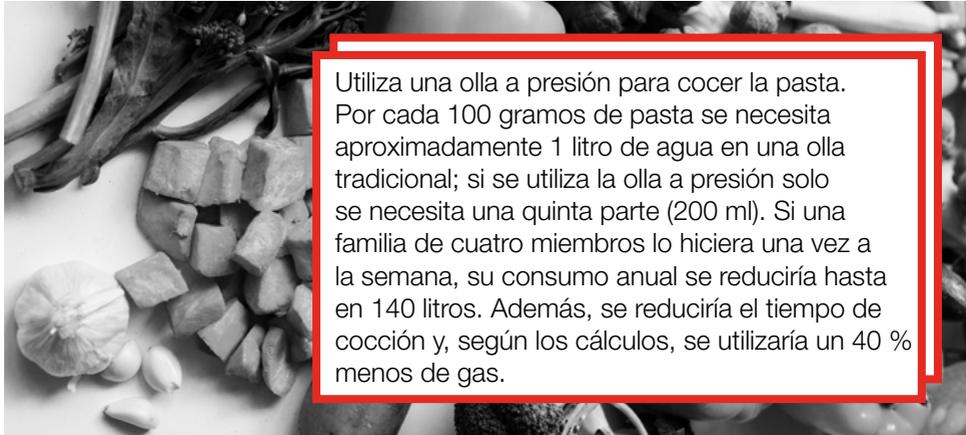
En verano

- #13** Ajusta el aire acondicionado a una temperatura no inferior a 26 °C y mantén las ventanas y las puertas cerradas cuando tengas encendido el aire acondicionado. O, cuando sea posible, crea una ventilación en las habitaciones, por ejemplo mediante corrientes de aire entre ventanas opuestas o situadas en habitaciones diferentes, para reducir el uso del aire acondicionado.
- #14** Si es posible recoge el agua que expulsa el aparato de aire acondicionado, es destilada y está limpia. La puedes utilizar para planchar o regar algunas plantas asegurándote antes de que sea adecuada para ellas.
- #15** Mantén las persianas bajadas en las habitaciones donde da el sol y las ventanas cerradas durante las horas más calurosas de la tarde (normalmente de 15:00 a 18:00 en los meses de julio y agosto). Esto ayudará a mantener la casa más fresca. Si tienes un balcón, ¡adórnalo con plantas! Proporcionarán sombra y evitarán que el sol caliente las paredes.



En la cocina

- #16** Cuando cocines, no dejes el fuego encendido innecesariamente; por ejemplo, para que el agua hierva en menos tiempo, tapa la olla, para evitar así la pérdida de calor y reducir el consumo de la placa.



Utiliza una olla a presión para cocer la pasta. Por cada 100 gramos de pasta se necesita aproximadamente 1 litro de agua en una olla tradicional; si se utiliza la olla a presión solo se necesita una quinta parte (200 ml). Si una familia de cuatro miembros lo hiciera una vez a la semana, su consumo anual se reduciría hasta en 140 litros. Además, se reduciría el tiempo de cocción y, según los cálculos, se utilizaría un 40 % menos de gas.

- #17** Inventa nuevas recetas cocinando las sobras de la noche anterior, así evitarás desperdiciar la comida y podrás dar rienda suelta a tu imaginación.

- #18** Recoge el aceite de cocina usado (o el aceite de las latas de atún y de las conservas) en botellas de plástico, tarros de cristal o recipientes especiales y llévalo a los puntos de recogida o a los supermercados que participan en esta iniciativa. En la página, www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti encontrarás los contenedores de Amsa en los que puedes depositar el aceite usado.

Más datos: cada vez que tiramos aceite de cocina por el fregadero ponemos en peligro nuestros ríos, lagos y mares. 1 kg de aceite tirado por el desagüe cuesta a la ciudad 0,50 euros, por lo que 100.000 kg eliminados correctamente permitirían ahorrar 50.000 euros.



Consejos de Foody : cómo conservar mejor la fruta y la verdura

Por lo general, casi todas las frutas y las verduras se deben guardar en la parte más baja del frigorífico, o en los cajones, donde hay una temperatura máxima de 8-10 °C y una humedad relativa elevada (80-90 %). Pero cuidado con las frutas exóticas, como los plátanos, los aguacates y las papayas, que nunca deben guardarse en el frigorífico.

Las verduras con un periodo de conservación más corto son las legumbres frescas (judías, habas, judías verdes y guisantes), los pimientos, los calabacines, las berenjenas y los espárragos, que aguantan un máximo de cuatro días.

El resto de verduras, por término medio, pueden durar hasta una semana, mientras que los ajos y las cebollas, si se conservan en un ambiente fresco, ventilado y seco, pueden durar hasta 20 días.

¿Patatas y calabazas? ¡No las metas en la nevera! Es mejor conservarlas en un lugar seco

En general, en casa y en el jardín, cuando hagas el mantenimiento

#19 Utiliza bombillas de bajo consumo: el LED consume hasta un 80 % menos de energía que una bombilla incandescente para producir la misma cantidad de luz. Además, puedes mejorar la eficiencia energética de casa si utilizas lámparas con menos bombillas: para producir la misma luz, las lámparas con más bombillas consumen más energía que las que solo tienen una.

#20 Para todos los dispositivos que funcionen con pilas (por ejemplo, cronotermostatos o relojes de pared) utiliza pilas recargables ya que son seguras, duran mucho y contaminan menos que las pilas desechables.

#21 No te olvides de hacer la inspección periódica anual de la caldera. Realiza un mantenimiento y limpieza correctos de los filtros del aire acondicionado, de esta forma contaminará y consumirá menos energía.

#22 Cuando cambies la disposición de los muebles y otros objetos de la casa, no los coloques delante de los radiadores, ya que esto impediría calentar adecuadamente la habitación en invierno.

#23 Si tienes que cambiar la caldera, plantéate la posibilidad de instalar una bomba de calor eléctrica o un aparato híbrido (bomba de calor eléctrica con caldera de condensación de gas) y aprovecha las deducciones fiscales para aislar térmicamente tu edificio.

#24 Si quieres comprar un aparato de aire acondicionado, comprueba su etiqueta energética y opta por los modelos equipados con inverter, que permiten ahorrar hasta un 30 % en el consumo de electricidad.

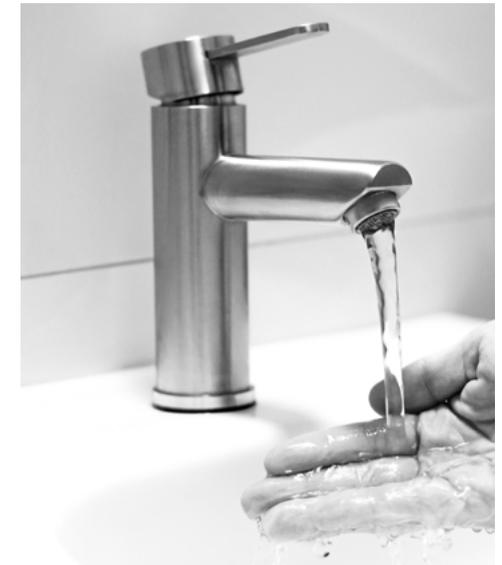
Información: Bonificaciones e incentivos a la eficiencia: acude a la Oficina de Energía del Ayuntamiento de Milán, donde te informarán sobre cómo ahorrar dinero.

#25 Comprueba y repara las fugas de los grifos: el mantenimiento constante de la instalación te permitirá ahorrar dinero y agua. Además, coloca reductores de caudal en los grifos para reducir el consumo de agua.

Más datos

El aireador es un mezclador que añade aire al agua, para aumentar el chorro y disminuir el caudal, a la vez que permite un lavado más rápido. Es una operación sencilla, se trata simplemente de un dispositivo pequeño y fácil de instalar que puede reducir el consumo de agua en dos tercios.

Según el modelo, se puede ahorrar entre un 30 % y un 70 %, sin reducir la comodidad de uso. ¡Acuérdete de mantenerlo limpio de cal!



#26 Cuando cambies o compres un electrodoméstico, grande o pequeño, elige uno de clase energética elevada (A); amortizarás su precio más alto con un consumo eléctrico inferior.

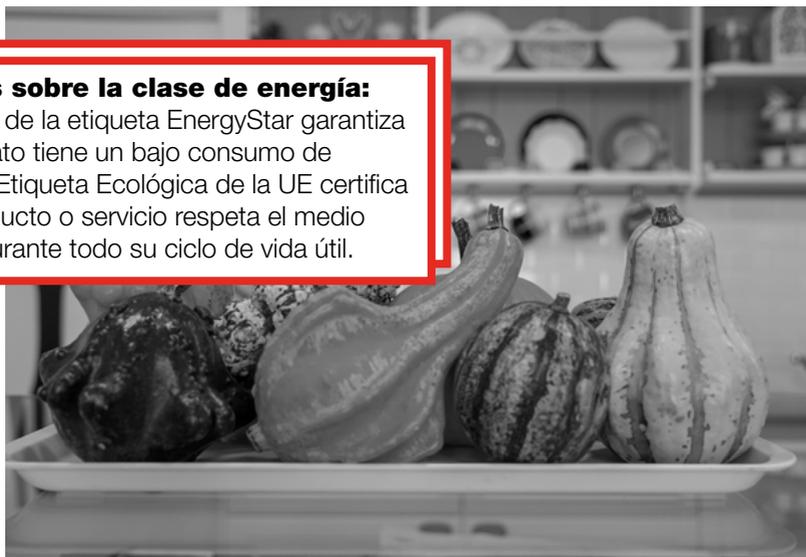
FRIGORÍFICO Y CONGELADOR

#27 Comprueba periódicamente la estanqueidad de las juntas de goma de las puertas de tu frigorífico y congelador para evitar que el frío del interior se disperse en el ambiente.

#28 Organiza el frigorífico de forma que los alimentos puedan conservarse correctamente: si está demasiado lleno, el aire no podrá circular entre los alimentos y consumirá más energía para poder enfriar. Del mismo modo, si está demasiado vacío, tendrá que trabajar el doble para mantener una temperatura estable en su interior.

Más datos sobre la clase de energía:

la presencia de la etiqueta EnergyStar garantiza que el aparato tiene un bajo consumo de energía. La Etiqueta Ecológica de la UE certifica que un producto o servicio respeta el medio ambiente durante todo su ciclo de vida útil.



#29 Coloca el frigorífico o el congelador en un lugar ventilado y alejado de fuentes de calor y manténlo a una distancia mínima de la pared de 10 cm para evitar que se caliente en exceso.



Más datos:

Un frigorífico consume una media de 100-240 W/h, pero estos valores pueden cambiar en función de la clase energética y de la antigüedad del electrodoméstico.

Además, no debe estar ni demasiado lleno ni demasiado vacío, ya que se corre el riesgo de que los alimentos no se enfríen adecuadamente:

- si está demasiado lleno, circulará poco aire en su interior y los alimentos podrían taponar las salidas de aire interiores por lo que tendrá que trabajar a más potencia para garantizar una temperatura uniforme.
- si está demasiado vacío tendrá que trabajar el doble para mantener la temperatura necesaria ya que uno de los aspectos que contribuye al enfriamiento es también la temperatura baja de los alimentos que hay en su interior, que mantienen la atmósfera estable.

Así que, en caso de que no vayas a estar en casa durante un tiempo, apaga el frigorífico un día antes de marcharte para descongelarlo y limpiarlo; vuelve a encenderlo cuando regreses.

#30 Abre el frigorífico y el congelador únicamente para coger lo que necesitas y ciérralo inmediatamente, así evitarás que el aire frío se disperse y reducirás el consumo de energía.

#31 Descongela periódicamente el frigorífico y el congelador, si mantienes limpios los serpentines podrás reducir el consumo.

#32 No guardes alimentos calientes en el frigorífico, ya que la temperatura general subiría y se necesitaría consumir más energía para enfriarlos.

LAVADORA Y LAVAVAJILLAS

#33 Utiliza tanto la lavadora como el lavavajillas a carga completa, ahorrarás agua y electricidad.

#34 Si tienes una tarifa con discriminación horaria y utilizas estos electrodomésticos por la noche y los fines de semana, también podrás ahorrar en la factura.



#35 Selecciona programas a baja temperatura, las lavadoras modernas y los detergentes actuales se ocuparán del resto: la ropa durará más, conservará vivos sus colores y repercutirá de manera beneficiosa en el medio ambiente. Se calcula que reducir tan solo 3 °C la temperatura media de lavado de las lavadoras europeas equivale a eliminar las emisiones producidas por 700.000 vehículos.

#36 En verano, si es posible, tiende la colada, de esta forma no tendrás que utilizar la secadora.

#37 No utilices el secado con aire caliente para el lavavajillas: abre la puerta y deja que la vajilla se seque sola, ahorrarás un 45 % de energía en un ciclo completo.

¿Sabías que...?

¿Sabía que muchas prendas de ropa, especialmente las sintéticas, liberan muchos microplásticos durante el lavado? Estos van a parar directamente a los ríos y los mares a través del desagüe de la lavadora. Puedes ayudar a reducir la contaminación del agua por microplásticos utilizando una bolsa para la colada durante el lavado. Con esto ayudarás a cuidar el medio ambiente y harás que tu ropa dure más.



#38 Mantén limpios los filtros, los brazos giratorios del lavavajillas y los cajones de detergente, y utiliza productos anticaul (como bicarbonato sódico) para reducir el consumo.

HORNO Y MICROONDAS

- #39** Utiliza el horno para cocinar diferentes platos, si es posible a la vez o uno detrás de otro, de esta forma evitarás tener que calentarlo dos veces.



- #40** Si tienes microondas, utilízalo para descongelar o incluso cocinar. Consume menos energía que un horno convencional. Hay muchas recetas para cocinar en el microondas, por ejemplo, la técnica de cocción en tarros. Pero si no dispones de uno para descongelar los alimentos, basta con acordarse de sacar antes la comida del congelador.

USO DEL AGUA

- #41** Haz un uso responsable de la cisterna del baño: el 30 % del agua utilizada en los hogares se consume en la cisterna del baño. Cada vez que se pulsa el botón de descarga, entre 10 y 12 litros de agua van a parar al alcantarillado. Instalar una cisterna con doble pulsador, es decir, con diferente descarga de agua según las necesidades, ayuda a ahorrar decenas de miles de litros de agua al año.
- #42** Si estás pensando en crear un espacio para aparcar el coche, evita poner baldosas en el suelo y opta por un tipo de suelo que permita evacuar el agua de lluvia (por ejemplo, césped armado en la entrada, grava o suelo de resina drenante) para no atascar el alcantarillado.
- #43** Si barres la acera de casa, evita tirar las hojas a la calle, ya que obstruirían las alcantarillas e impedirían el desagüe en caso de fuertes lluvias. Mantén limpios también los canalones.
- #44** Si decides renovar el jardín de casa, planta toda la vegetación posible, te ayudará a resguardarte de las islas de calor. ¡Solo tienes que acordarte de cuidarlo! Evita los cortes drásticos que perjudican a los árboles (por ejemplo, el desmoche). Para las personas que viven en bloques de pisos, también es importante prestar atención al cuidado de las zonas verdes: una poda incorrecta, como el desmoche o la reducción drástica del follaje, puede causar daños irreversibles, exponer al árbol a graves problemas fitosanitarios y aumentar los costes de mantenimiento en los años siguientes.



Más datos sobre el desmoche:

Técnica que consiste en cortar las ramas por encima del tronco o mantener las ramas principales y las ramas más grandes, pero eliminando todas o casi todas las yemas. Los árboles desmochados no solo son más frágiles, sino que también están expuestos a un mayor riesgo de enfermedades y ataques de plagas. De hecho, las grandes heridas, causadas por los cortes, facilitan la entrada de numerosos organismos perjudiciales. En primavera, para que broten hojas nuevas, el árbol activará las yemas «de reserva» situadas a lo largo de las ramas que han quedado, grandes y viejas. Para ello, gastará muchos recursos y se debilitará: las nuevas ramas, que crecen después del corte, están débilmente insertadas y, por lo tanto, son más propensas a caerse.

#45 Piensa también en la posibilidad de crear un jardín de lluvia.

Los jardines de lluvia (rain garden) son parterres con una importante función técnica: recoger el agua de lluvia procedente de precipitaciones intensas que corre sobre superficies impermeables de la ciudad, como tejados o calles.

Estos jardines, específicamente diseñados con suelos muy permeables y especies vegetales adecuadas, favorecen la infiltración del agua, rellenando la capa freática; gracias a los procesos de fitodepuración que llevan a cabo las plantas, filtran el agua contaminada por el contacto con las superficies urbanas.

De esta forma, se vierte menos agua de lluvia y más limpia al sistema de alcantarillado, lo que contribuye a aliviar la carga de trabajo del propio sistema y, por lo tanto, a reducir las inundaciones y el desbordamiento de las arquetas. Dependiendo de las especies vegetales utilizadas, también pueden ser atractores de biodiversidad y, además, proporcionar muchos otros beneficios característicos de las zonas verdes.

#46 Piensa en la posibilidad de construir un techo verde o muros verdes en tu casa.



Más datos sobre el muro verde

Un muro verde vertical, a nivel conceptual, es similar a un jardín vertical, ya que permite crear superficies verdes integradas en los edificios sobre sustratos distintos del suelo natural. En el caso del jardín vertical, los muros o las superficies verticales (interiores o exteriores) se convierten en superficies con vegetación mediante el uso de contenedores modulares, sustratos inertes y un sistema de fertirrigación que permiten la plantación.

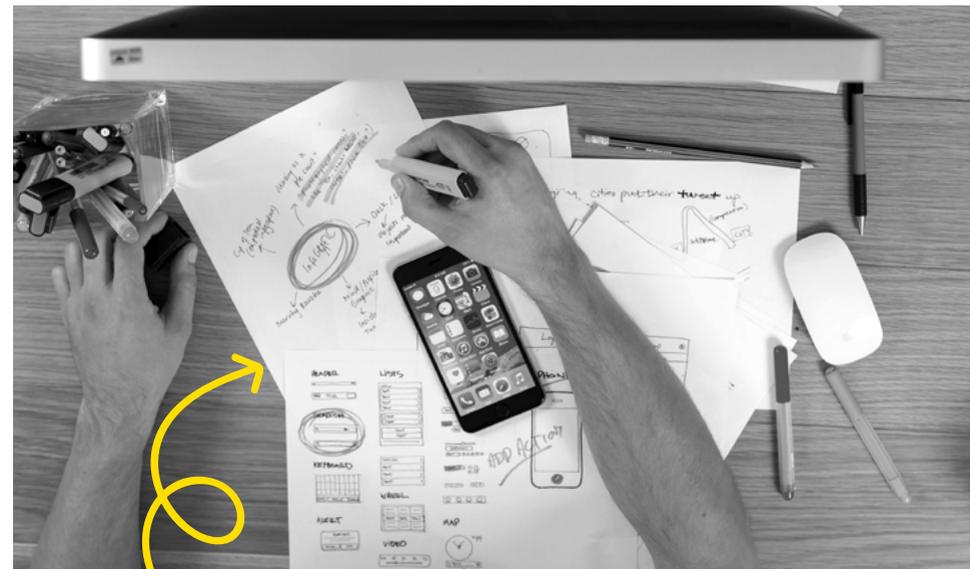
El muro verde también puede crecer sobre una malla (u otro tipo de soporte) fijada a la fachada y que se convierte en soporte de especies trepadoras, enraizadas en contenedores (incluso en distintas plantas del edificio) o en el suelo. La distancia entre la vegetación y el muro crea una «cámara de aire» que aísla todo el edificio. Las principales ventajas de crear un jardín en la fachada son la disminución del consumo de energía para regular la temperatura del edificio, la influencia positiva en el microclima del entorno, el aumento del aislamiento acústico, la eliminación de parte de los contaminantes atmosféricos, el aumento de la biodiversidad y la mejora del bienestar.

EN LA ESCUELA Y EN EL TRABAJO



En la oficina y en la escuela

- #47** Ajusta el brillo de la luz artificial en función de la luz del sol y, si es posible, utiliza una lámpara para iluminar el escritorio en lugar de luces eléctricas fijas. De esta forma, reducirás el consumo.
- #48** En verano utiliza cortinas opacas, así podrás mantener en el interior una temperatura soportable y reducirás el uso del aire acondicionado.
- #49** Apaga las luces y la pantalla del ordenador cuando no estés en tu mesa.
- #50** Comprueba si en la oficina se puede cambiar el vaso de plástico que dispensa la máquina de café por un vaso traído de casa.
- #51** Utiliza una botella para el agua y llénala con frecuencia para tener siempre agua disponible.



- #52** Utiliza la otra cara del papel usado para tomar notas.
- #53** Utiliza cartuchos reciclables para el tóner de la impresora.
- #54** Imprime y fotocopia solamente los documentos estrictamente necesarios y, si es posible, a doble cara y en blanco y negro.
- #55** Informa de los problemas de funcionamiento tanto en los dispositivos informáticos como en las salas o los electrodomésticos de las zonas comunes (escapes de agua o apagones frecuentes). Podrían causar un derroche de energía y, por lo tanto, gastos adicionales.

En la tienda

#56 Mantén las puertas cerradas si estás calentando o refrigerando el local*.

***Normativa local**

La Normativa sobre la calidad del aire de Milán establece qué métodos están permitidos para mantener aislados térmicamente los locales climatizados de los comercios y los establecimientos públicos.

#57 Regula correctamente la temperatura del local, los clientes y los trabajadores deben poder estar en un ambiente con una temperatura acorde con la del exterior: ni demasiado frío en verano a causa del aire acondicionado ni demasiado calor en invierno por la calefacción a una temperatura muy alta.

#58 Opta por iluminar el local con dispositivos de bajo consumo.

#59 Apaga los carteles y las luces del interior del local después de cerrar. Milán es una de las ciudades con mayor contaminación lumínica, lo que supone un despilfarro de recursos públicos que podrían emplearse mejor en otras iniciativas.



También... en la vida digital

#60 Utiliza conscientemente las herramientas de comunicación digital (mensajes de chat o correo electrónico): revisa el texto, acuérdate de adjuntar los archivos y reduce su tamaño. De esta forma, también contribuirás a reducir las emisiones de CO₂.

#61 Suscríbete a boletines que realmente te interesen, así evitarás recibir correos que no leerás. Aplica la misma medida a las cuentas de correo que ya no utilizas.

#62 No tengas abiertas páginas web que no son necesarias para la actividad que estás realizando en ese momento. Guarda los enlaces a las páginas web más consultadas para reducir el uso de los motores de búsqueda.



#63 Guarda solo archivos que quieras conservar, utiliza las soluciones de almacenamiento disponibles (locales y basadas en la nube) para evitar múltiples copias de los archivos guardados y acuérdate de eliminar los archivos obsoletos. Recuerda poner en modo suspensión los ordenadores y activar las opciones de ahorro de energía disponibles para reducir el consumo cuando no se utilicen.

#64 Ajusta el brillo de la pantalla en función del nivel real de iluminación del entorno y apaga la webcam durante las videollamadas en las que no es necesario transmitir imágenes para limitar el ancho de banda.

#65 Si escuchas repetidamente la misma canción o ves varias veces el mismo vídeo, si el servicio lo permite, puedes limitar el ancho de banda descargando en el ordenador las canciones y los vídeos que te interesen.

CUANDO COMPRES



#66 Cuando hagas la compra, para evitar comprar cada vez bolsas desechables, acuérdate de llevar bolsas reutilizables. Además, compra en tiendas que vendan productos a granel, acuérdate de llevar tu propio envase de casa, así podrás ahorrar hasta 50 euros y 10 kg de CO₂ al año.



#67 Compra alimentos con el menor número posible de envases o productos con envases reutilizables, de esta forma generarás menos residuos.

#68 Elige productos de temporada y, sobre todo, fruta y verdura, intentando comer carne solo una vez a la semana.

Más datos

El agua utilizada para producir carne varía en función del tipo de animal y del sistema de producción. Para producir 1 kg de carne de vaca se necesitan 15.400 litros de agua, para producir 1 kg de carne de cerdo 6.000 litros y de pollo 4.300 litros.

La producción de carne requiere mucha más agua que la producción de cualquier tipo de verdura, para la que se necesita una media de 300 litros de agua por kilo.

#69 Planifica un menú semanal y organiza la compra, así evitarás comprar demasiada comida y arriesgarte a que caduque.

#70 Compra en mercados de productores locales, impulsarás la economía local y podrás comprar productos de km 0, que ofrecen mayores garantías de frescura precisamente por la ausencia, o casi ausencia, de transporte.

#71 Compra productos ecológicos, cultivados sin utilizar fertilizantes químicos, pesticidas, herbicidas ni otros productos sintéticos. Estos productos ayudan a conservar la biodiversidad y la riqueza de la flora y la fauna de los hábitats naturales.

#72 Elige detergentes ecológicos y compra, siempre que sea posible, productos concentrados (poco diluidos) o incluso sólidos para reducir los envases.



¿Sabías que...?

¿Sabías que el vinagre de manzana, el alcohol y el limón son excelentes aliados en la limpieza?

Más baratos e igual de eficaces



#73 Si es posible, elige siempre la versión ecológica y con menos impacto en el medio ambiente de los objetos que utilizas a diario: para desmaquillarte utiliza esponjas o pañuelos de tela que podrás lavar fácilmente y reutilizar. En la cocina, en lugar de papel de horno, que no es reciclable porque es un papel especial, utiliza tapetes de silicona que pueden reutilizarse y lavarse.

#74 Para tu mascota, utiliza arena de origen 100 % vegetal.

EN LOS DESPLAZAMIENTOS



En bicicleta

#75 Si puedes, utiliza la bicicleta o ve andando cuando hagas los recados, evita utilizar el coche: ahorrarás dinero, mejorarás tu salud y, utilizando las piernas, ¡también saldrá ganando el aire que respiras!

#76 ¿No tienes una bicicleta? Puedes utilizar una de las 21.930 bicicletas puestas a disposición de los ciudadanos con el servicio de bicicletas compartidas: sin gastos de compra ni mantenimiento, no se necesitan cadenas ni candados, ¡y pagarás según el uso real que hagas! Aquí encontrarás toda la información: www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing

Más datos

Aproximadamente la mitad de los desplazamientos urbanos en Italia son inferiores a 5 km, por lo que se consideran desplazamientos cortos. Evitar dos desplazamientos de 2,5 km al día puede ahorrar hasta más de 100 kg al año de combustible y más de 200 euros al año.





Estación de bicicletas compartidas BikeMi

(5.430 bicicletas)

4.280 bicicletas

1.150 bicicletas eléctricas (150 con sillita para niños)

Bicicletas compartidas gratuitas sin estación

(16.500 bicicletas autorizadas)

6.241 bicicletas

10.259 bicicletas eléctricas

Resumen de los servicios de bicicletas compartidas

10.521 bicicletas en toda la ciudad

11.409 bicicletas eléctricas en toda la ciudad

21.930 bicicletas compartidas en toda la ciudad

En el transporte público

#77 Para tus desplazamientos, utiliza el tranvía, el autobús, el metro y el tren. Reducirás las emisiones de CO₂ y podrás disfrutar de muchas ventajas: podrás leer, hacer llamadas sin distraerte al volante y evitar el estrés del tráfico. Recuerda que a veces se tarda menos con el transporte público que con el coche.

Compartido y de alquiler

#78 Si es posible, comparte los desplazamientos con amigos, compañeros o vecinos. Tanto tu bolsillo como el medio ambiente te lo agradecerán y mejorarás tus habilidades sociales.

#79 Apúntate a las plataformas para compartir coche, algunas con aparcamiento fijo. Prueba las ventajas de compartir coche: olvídate de problemas y de los gastos fijos del coche, sin renunciar a utilizar uno cuando lo necesites. Aquí encontrarás toda la información: www.comune.milano.it/servizi/car-sharing

Más datos

Si no tienes que utilizar el coche todos los días, piensa en lo que te cuesta mantenerlo. El transporte público, el transporte privado y los servicios de alquiler y uso compartido podrían ser una alternativa mucho más rentable. Si prescindes del coche, podrás ahorrar entre 2.000 y 2.500 euros y 1.600 kg de CO₂ al año. Además... ¡se calcula que un coche está parado ocupando espacio el 90 % del tiempo!

Además... cuando conduzcas

#80 Evita malgastar combustible cuando conduzcas: adapta la velocidad, la conducción nerviosa aumenta el consumo de combustible hasta un 30 %. Aprende a dosificar el acelerador y a no pasarte con los frenazos y cambios de marcha innecesarios.
Por cada 15.000 kilómetros de conducción ecológica podrás ahorrar hasta 200 euros y 270 kg de CO₂ al año. Además, cuanto más rápido conduces, más polvo fino levantas que, si se inhala, puede perjudicar la salud de los peatones.

Más datos

Conducir a una velocidad moderada ahorra combustible y reduce el polvo que genera la fricción de los frenos sobre el asfalto.



#81 En el coche como en casa: si viajas en coche con la calefacción o el aire acondicionado encendidos, mantén las ventanillas cerradas y apaga el motor del coche cuando estés parado en un atasco o esperando a alguien. El aire acondicionado puede aumentar hasta en un 30 %* el consumo de combustible del coche y las consiguientes emisiones.

*Normativa vigente

Recuerda que, según la normativa vigente, está prohibido dejar el motor en marcha mientras el vehículo está aparcado para mantener en funcionamiento el aire acondicionado.



Más datos

No utilices el aire acondicionado para desplazamientos cortos de menos de 10 minutos. Sobre todo si el coche ha estado expuesto al sol. No daría tiempo de enfriar el habitáculo y, por lo tanto, solo sería un derroche de energía. No enciendas inmediatamente el aire acondicionado al máximo, mejor baja la temperatura gradualmente. El impacto en el consumo será menor y el beneficio para ti y los pasajeros, al evitar un cambio tan brusco de temperatura, sin duda se apreciará.

DE VACACIONES, CON LOS AMIGOS Y EN EL TIEMPO LIBRE



- #82 Intenta preparar hacer la maleta con objetos y productos ecológicos, como los jabones multiusos o los champús sólidos, que te permitirán reducir el impacto en el medio ambiente.
- #83 Alójate en establecimientos que respeten el medio ambiente: que reduzcan el consumo de energía mediante el uso de fuentes renovables, que se integren en su entorno y protejan los ecosistemas con el uso de materiales naturales y reciclados.
- #84 Utiliza el transporte público para desplazarte y, si es posible, viaja mejor en tren que en avión para llegar a tu destino, de esta forma contribuirás a reducir las emisiones de CO₂.
- #85 No hagas barbacoas al aire libre con leña o carbón porque, aunque se considera un modo de cocción bajo en grasas, en realidad si los alimentos se queman demasiado pueden ser cancerígenos... ¡por no hablar de la formación de PM₁₀!*

***Normativa vigente**

Precisamente por esta razón, la normativa vigente puede limitar o prohibir la combustión al aire libre, incluidas las barbacoas y los fuegos artificiales (para la ciudad de Milán, consulta la Normativa sobre la calidad del aire y la Normativa de uso y protección de zonas verdes públicas y privadas).

- #86 Si estás en un restaurante y te has quedado lleno, pide que te pongan para llevar la comida y el vino que no hayas consumido. Si los dejas en el restaurante, seguramente los tirarán a la basura.
- #87 Aunque no se te dé bien la jardinería, procura decorar la casa con flores y plantas de interior, porque además de crear la humedad adecuada y decorar las habitaciones, ayudan a purificar el aire.

Más datos

Las plantas absorben la luz solar en un 50 % y reflejan un 30 %. Los beneficios para el medio ambiente asociados a la presencia de vegetación mejoran el microclima, la protección acústica, la temperatura, el filtrado del polvo y la influencia positiva que generan en los espacios interiores.

#88 Piensa en la posibilidad de cultivar un huerto en el patio o en el balcón. No necesitas tener un jardín o un gran espacio al aire libre para cultivar un huerto en tu propia casa. Incluso una terraza o un simple balcón en la ciudad pueden convertirse en fuente de grandes satisfacciones, ¡además de proporcionarte excelentes alimentos! También puedes alquilar un huerto comunitario o participar en un huerto compartido www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini

#89 Ayuda a cuidar las zonas verdes públicas: ¡puedes adoptar un parterre! www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico

#90 Fomenta los huertos escolares para educar a los niños en el respeto al medio ambiente, la importancia y el valor de los alimentos y los recursos para producirlos y procesarlos.



#91 Valora la posibilidad de recoger el agua de lluvia para regar las plantas y reducir así el consumo de agua, sobre todo en verano. Si tienes un jardín puedes poner una garrafa vacía debajo de los canalones, ¡en el futuro será una elección de la que no te arrepentirás!*

*Ordenanza municipal

Respetar las indicaciones para combatir la propagación de mosquitos. Tapa herméticamente o con redes de malla tupida los contenedores de agua como bidones, cisternas, tanques o depósitos.

#92 Si eres aficionado a la jardinería, puedes hacer compost en el balcón.

Más datos

Para hacer compost en casa, solo necesitas un cubo con muchos agujeros pequeños, también en el fondo, para que pueda pasar el aire; coloca el cubo sobre algo elevado y un platillo para recoger el líquido que pudiera gotear. Podemos recoger los residuos verdes del jardín y del huerto (ramas troceadas, flores y hojas secas); cáscaras y cortezas de frutas y verduras (acuérdate de trocear las más grandes, como las de melón o sandía, para acelerar el proceso); cáscaras de huevo y de nuez; trozos de papel y cartón (sin estucar ni plastificados). Si tienes un compostador lo suficientemente grande, también puedes echar la arena de los gatos, pero solo si es de origen vegetal.

Pero recuerda que no todo sirve para hacer compost, por ejemplo, las conchas de moluscos (mejillones o almejas), los alimentos cocinados, la carne y el pescado (para evitar olores desagradables).

Al cabo de 5 o 6 meses, empieza a formarse la tierra y, al cabo de un año, ya tendrás compost maduro para abonar tus flores y plantas.

NO IMPORTA DÓNDE ESTÉS, NO HAY DIFERENCIA

Desecha cada cosa en su sitio: los residuos correctamente separados pueden convertirse en un gran recurso.



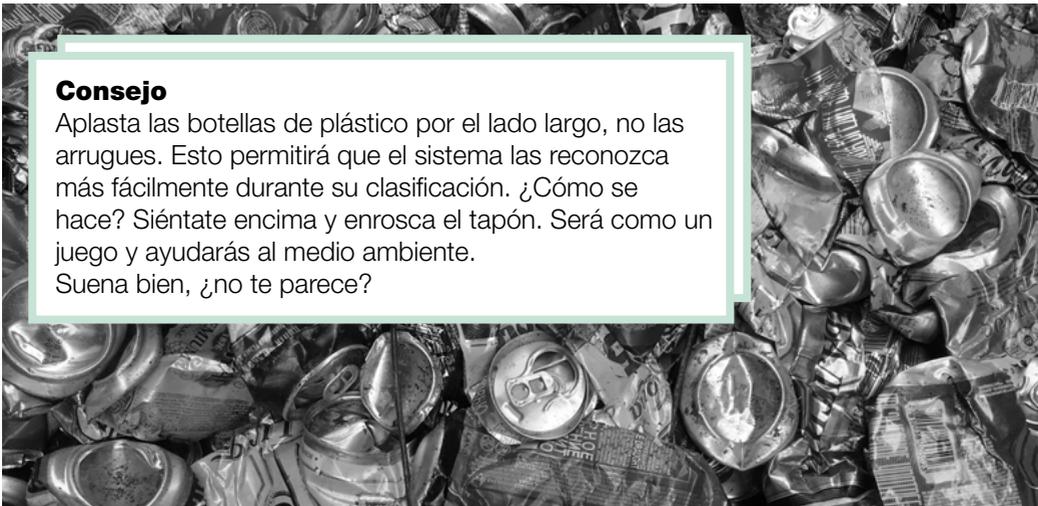
- #93 Recuerda que cuantos menos envases compres, menos tendrás que clasificar y reciclar.
- #94 Muchos envases están compuestos de distintos materiales. Antes de tirar los envases, comprueba si se pueden separar los diferentes componentes para desecharlos en el contenedor correcto, por ejemplo, envase de plástico para aperitivos con bandeja de cartón o tarros de cristal con tapón de metal.
- #95 Presta atención a los materiales compostables fabricados con polímeros de origen vegetal (por ejemplo, las bandejas de comida o los platos desechables); puedes tirarlos al contenedor de residuos orgánicos junto con los restos de comida para que se conviertan en compost.
- #96 Por motivos de higiene, acuérdate de quitar de los envases vacíos los restos de comida y de otros materiales. Esta sencilla acción también acelera el proceso de reciclaje y aumenta la cantidad de material recuperado.



#97 Reduce el volumen de los envases: aplasta las latas y las botellas de plástico, dobla y compacta el papel y el cartón. De esta forma optimizarás el espacio en el contenedor de residuos y ayudarás a los servicios encargados de la recogida.

Consejo

Aplasta las botellas de plástico por el lado largo, no las arrugues. Esto permitirá que el sistema las reconozca más fácilmente durante su clasificación. ¿Cómo se hace? Siéntate encima y enrosca el tapón. Será como un juego y ayudarás al medio ambiente. Suena bien, ¿no te parece?



#98 Si estás en la calle, no tires la basura al suelo. En la ciudad encontrarás muchas papeleras. Utilízalas de forma correcta depositando solo residuos pequeños que hayas generado durante tus desplazamientos. Mejor aún si puedes llevártelos a casa y separarlos según los diferentes materiales.

#99 Si es posible, deja de fumar, pero si realmente no puedes, tira las colillas en los contenedores de recogida de desechos, asegurándote de que estén bien apagadas, o utiliza un cenicero de bolsillo*.

***Normativa vigente**

Respetar la normativa vigente sobre la prohibición de fumar (para la ciudad de Milán, además de la normativa estatal, consulta la Normativa sobre la calidad del aire y la Normativa de uso y protección de zonas verdes públicas y privadas).



¿Sabías que...?

¿Sabías que cada año se venden en el mundo más de cinco billones de cigarrillos y que cada colilla tarda hasta 15 años en descomponerse? Mira bien dónde las tiras.

#100 ¿Tienes ropa, zapatos y complementos usados en buen estado? Utiliza los contenedores amarillos para deshacerte de ellos o pide la recogida a domicilio. Las prendas de ropa en buen estado se venden a empresas externas especializadas que las clasifican para reutilizarlas o reciclarlas para fabricar hilos y otros materiales útiles. Para más información sobre el servicio gestionado por Amsa y el Ayuntamiento de Milán, en colaboración con las cooperativas Vesti Solidale y Città Salute, haz clic aquí: www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati

Para saber los días de recogida en tu zona y los horarios para depositarlo los residuos, entra en www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata o descárgate la aplicación PULIAMO. En caso de duda, consulta los símbolos o las indicaciones del envase, pero si no son suficientes, busca el producto en la lista DÓNDE LO TIRO. Recuerda que cada residuo tiene su lugar correcto.

Agradecimientos

Este Vademécum se ha elaborado con la colaboración de:

- Agencia de Movilidad, Medio Ambiente y Territorio
- Dirección de Educación - Área de Política Alimentaria del Ayuntamiento de Milán
- Dirección de Innovación Tecnológica y Digital del Ayuntamiento de Milán
- Dirección de Movilidad del Ayuntamiento de Milán
- Dirección de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Milán

Diseño gráfico de Sara Abrate

Fotografías de Elena Galimberti y Unsplash.com

Bibliografía y webgrafía

- A2A, *Energia a scuola - Obiettivo efficienza energetica*
- Amsa, A2A, *Una Differenziata al Top, Milán 2020*
- Arpa Veneto, *Consigli per il risparmio idrico*
- AssoFloro e Anaci, *La cura del verde condominiale - Vademecum*
- Chiara Guzzonato, 2021, *Ecologia - Quanta acqua ci vuole per produrre ciò che mangiamo?*, Focus, 5 de junio
- Cambiagesto, *L'inquinamento da mozziconi*
- Ayuntamiento de Milán, *Linee guida per la progettazione dei sistemi urbani di drenaggio sostenibile nel territorio comunale, dicembre 2020*
- Ayuntamiento de Milán y Fundación Cariplo, *Linee guida per gli orti didattici nelle scuole milanesi, julio 2020*
- Ayuntamiento de Milán, *Vademecum per il risparmio energetico*
- Foody Mercato Agroalimentare Milano - Sogemi Spa, Foody - *Il fresco al centro della tavola*
- Food Policy de Milán, www.foodpolicymilano.org
- Grupo CAP, *Una delle peggiori crisi idriche degli ultimi decenni - Vademecum per il risparmio idrico*
- IAB Italia, *Zero Emission Digital, zeroemission.digital*
- Legambiente, *Vivi con stile, www.viviconstile.org*
- Planeta srl, enero 2022, *Rain Garden: cos'è e come progettare un giardino della pioggia*

Los consejos sobre energía que aparecen en este documento se actualizarán y adaptarán constantemente en función de los cambios normativos y los avances tecnológicos, también en relación con la evolución de la situación de emergencia energética.

Milano Cambia Aria es una iniciativa del Ayuntamiento de Milán destinada a implicar a los ciudadanos y a los agentes de la ciudad para promover la transición ecológica y luchar contra el cambio climático.

